



20回	献立名											主な食品						栄養価
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品								
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類									
1(木) 開校記念日	豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		豆入りストロガノフ コールスローサラダ お祝いチョコペリタルト	牛肉 鶏卵	だいす	牛乳 生クリーム 乳清カルシウム(ルウ) ヨーグルト クリームチーズ	にんじん トマト(缶)	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	精白米 強化米 米粒麦 タルト	きび糖 小麦粉 上白糖 ミルクチョコレート	バター ひまわり油 マヨネーズ ココア	938 27.5					
2(金) 体育祭 予備日	照り焼きセルフ フィッシュバーガー		魚の照り焼き マンハッタン クラムチャウダー バナナ	たら あさり	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳(パン)	にんじん トマト(缶) 青ピーマン パセリ	にんにく バナナ	たまねぎ セロリー	パン 三温糖	でん粉 じゃがいも	タルタルソース オリーブ油 なたね油	813 33.3					
7(水)	わかめごはん		鱈の梅肉ソース 夏野菜のごまみそ	あじ 木綿豆腐 みみそ	豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ	しょうが えのきたけ ながねぎ	梅干し (こんにゃく) なす とうがん	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 なたね油 ごま ごま油	792 32.0					
8(木) よく噛んで 食べよう	麦ごはん かみかみ佃煮		肉じゃが 磯香あえ かみかみ佃煮	豚肉	かつお節	牛乳 昆布 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ (しらたき) キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 じゃがいも	ひまわり油	666 26.4						
9(金)	麦ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	木綿豆腐 豚肉	みみそ	牛乳 乳清カルシウム(みそ)	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りょくとうもろし きゅうり	たけのこ 干しいたけ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	ひまわり油 ごま油 ごま	730 31.3					
12(月)	そぼろ丼		ししゃもフライ2本 海藻サラダ 冷凍みかん	大豆ミート 鶏肉	鶏卵	牛乳 ししゃも 乳清カルシウム(卵) わかめ 白袋ふのり まぶのり 赤とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	しょうが きゅうり むきえだまめ みかん	精白米 強化米 米粒麦	きび糖 小麦粉 パン粉	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	912 38.5					
13(火) インド料理 店のレシピ	麦ごはん		バターチキンカレー パインサラダ ヨーグルト	鶏肉		牛乳 ヨーグルト 乳清カルシウム(ルウ) 生クリーム	トマト(缶)	にんにく しょうが (クミン ターメリック パプリカ コリアンダー ガラムマサラ)	たまねぎ パイン(缶) きゅうり レッドペッパー	精白米 強化米 米粒麦	きび糖	ひまわり油 バター	820 34.6					
14(水) 狭山茶 使用	地粉うどん		わかめうどん 笹かまぼこ ピリ辛もやし	鶏肉 笹かまぼこ	揚げ わかめ	牛乳 わかめ 乳清カルシウム(天ぷら)	にんじん せん菜(葉)	たけのこ えのきたけ	ながねぎ りょくとうもろし	地粉うどん 三温糖	小麦粉 庄内麩	なたね油 ごま油	812 35.6					
15(木)	キャロットピラフ		チキンとじゃがいも のクラタン グリーンサラダ さくらんぼ3粒	ベーコン 白大豆	鶏肉	牛乳 プロセスチーズ 乳清カルシウム(ルウ) グリーンアスパラガス	にんじん パセリ こまつな キャベツ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	エリンギ グリーンピース さくらんぼ	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも 小麦粉 きび糖	ひまわり油 バター	765 30.9					
16(金)	ブルーベリーコッパ		ポークビーンズ ひじきのマリネ	ベーコン 豚肉	大正金時豆 だいす	牛乳 脱脂粉乳(パン) プロセスチーズ 干しひじき	にんじん トマト(缶) 赤ピーマン	ブルーベリー たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく	パン	じゃがいも 三温糖	バター ひまわり油	811 31.9					
19(月)	麦ごはん		豚肉キムチ炒め (炒り卵入り) ナムル 白玉水ようかん	豚肉 あずき(あんこ)	鶏卵	牛乳 乳清カルシウム(炒り卵)	にんじん にら	にんにく しょうが	たまねぎ ながねぎ たけのこ キムチ	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 白玉団子	ひまわり油 ごま油	790 34.9					
20(火)	スパゲッティボンゴレ		コーンサラダ かぼちゃと アーモンドのケーキ	ベーコン あさり	鶏卵	牛乳 クリームチーズ 乳清カルシウム(ケーキ)	パセリ トマト(缶) にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	きゅうり ホールコーン	スパゲッティ ホットケーキミックス粉 上白糖	三温糖	ひまわり油 バター アーモンド	798 29.4					
21(水)	麦ごはん		エビと豆腐のチリソース チョレギサラダ 冷凍みかん	むきえび 木綿豆腐	豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん 青ピーマン こまつな 赤ピーマン	たまねぎ しょうが きゅうり	しめじ キャベツ みかん	精白米 強化米 米粒麦	米粉 きび糖 でん粉	ひまわり油 なたね油 ごま ごま油	691 29.4					
22(木) トマト丸ごと 焼きます 新献立	牛丼		丸ごとトマトの出汁かけ メロン	豚レバー 牛肉	牛肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが (しらたき)	たまねぎ たけのこ しめじ メロン	精白米 強化米 米粒麦	でん粉	ひまわり油 オリーブ油	712 27.3					
23(金)	麦ごはん		松風焼き 梅おかかあえ 根菜汁	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ	鶏卵 京極みそ(赤) かつお節	牛乳 乳清カルシウム (松風焼)	にんじん	しょうが ながねぎ だいこん	たまねぎ きゅうり 梅干し	精白米 強化米 米粒麦 梅生麩	パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ひまわり油	724 32.9					
26(月) 関東地方の 郷土食	麦ごはん		さばの文化干し アーモンドあえ かんぴょう入りこしね汁	さば	木綿豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもろし キャベツ	かんぴょう ごぼう 生しいたけ だいこん ながねぎ	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも	ひまわり油 アーモンド	789 35.0					
27(火) 関東地方の 郷土食	深川丼		大豆とかえり煮干し の青のり風味 紫陽花ジュレ	鶏卵 あさり	だいす	牛乳 かえり煮干し あおのり	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	ライチ(果汁) びどう(果汁) こんにゃくゼリー	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 砂糖	ひまわり油 ココナッツ (ナタデココ)	875 36.0					
28(水) 埼玉県の 郷土食	中華麺		ちゃんぽん ゼリーフライ 夏みかんゼリー	豚肉 おから 鶏卵	いか むきえび なると	牛乳	にんじん こまつな	しょうが りょくとうもろし 夏みかん(果汁)	ながねぎ キャベツ たまねぎ	中華麺 じゃがいも	でん粉 小麦粉	なたね油 ひまわり油	869 34.4					
29(木)	麦ごはん		生揚げとなすの味噌炒め 枝豆とひじきのサラダ	生揚げ 京極みそ(赤)	豚肉	牛乳 干しひじき	にんじん にら	なす キャベツ きゅうり	たまねぎ たけのこ えだまめ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 きび糖	ひまわり油 なたね油	796 29.4					
30(金) 県産 米粉使用	ツナトースト		レンティルスープ 県産米粉種のサラダ	鶏肉 レンズ豆		牛乳 脱脂粉乳(パン) ヨーグルト カットわかめ	パセリ にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	セロリー ながねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ	パン 米粉めん 三温糖	マヨネーズ ひまわり油 ごま	764 30.1						

給食の栄養量は男女平均です。浦和中は男女別で配膳をしていますので、ごはんの量を変えています。また、学年によってもごはんの量を変えています。おかずの量はほぼ同じです。(特に副菜は同量です。)

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。十分に主食を食べることが成長期には大切です。					
330g	400g	100g	400g	700g	25g
300g	400g	100g	400g	650g	20g

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、食材の産地、加工食品の原材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質
	799 kcal	32.2 g	113 g	3.0 g	424/50 mg/mg	24.5 g